



Volleybal

Play it

Love it

Start2Beachvolley

4. Set-up

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



Set-up

Deze uitgewerkte training bevat enkele oefeningen voor warming-up, techniek en opbouw richting spelvorm.

Omdat we merken dat heel wat indoorteamts tijdens deze Covid-periode het zand induiken willen we deze oefenstof richten naar een breed publiek. We starten vanuit oefeningen die vereenvoudigd kunnen worden voor de allerjongsten, maar we voorzien ook **opbouw mogelijkheden** voor de gevorderden.

Deze oefenstof is dus voor **eenieder** die wil **starten met beachvolleybal**. Wees als trainer creatief en bouw deze oefenstof verder uit indien gewenst. Hou er rekening mee dat uw spelers reeds een langere periode geen training meer hebben gehad en dat de overstap van zaal naar het zand wat tijd kost. Bouw jouw trainingen daarom stelselmatig op.

Ook belangrijk is om rekening te houden met de **weersomstandigheden!** Niet alleen met warme temperaturen maar houd zeker ook rekening met trainingsdagen met neerslag of koude temperaturen. Ook dat is beachvolleybal, voorzie hier aangepaste trainingskledij. (thermische kledij, sandsocks)

Maak leuke filmpjes van jullie training en deel ze op sociale media met de **#S2BV**.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Fietsbanden om het doel voor het voetenwerk te visualiseren.

Opwarming



Verplaatsen in het zand, aangevuld met fysieke en competitieve elementen.

Ballhandling combineren met agility-vormen in functie van de set-up en enkele specifieke core-oefeningen.

OEFENING 1

Individueel de bal opgooien en vangen of jongleren met loopscholing. De trainer geeft tussendoor opdrachten, eventueel op signaal (auditief of visueel).

- De bal opgooien en vangen voor jezelf en ondertussen zitten en rechtstaan. Dit kan evolueren naar toetsen.
- Idem, maar van zit verder gaan liggen op de rug. Ondertussen blijf je de bal gooien of toetsen.
- Bal voor jezelf opgooien en vangen met steeds 1 voet voor. Dit is de techniek voor een voorwaartse of achterwaartse set-up. In het begin kan je kiezen voor een vast voetenwerk. Voorbeeld: links-rechts (LR) waarbij je de rechervoet goed voor zet en daarna rechts-links (RL) waarbij je de linkervoet goed voorzet.
- Bal voor jezelf opgooien en vangen met beide voeten naast elkaar op schouderbreedte (SPLIT-houding). Dit is de techniek voor een zijwaartse set-up.
- Idem, maar vooractie integreren.

VOORBEELD MET FLUITSIGNAAL

- Als de trainer 1x fluit, dan ga je zo snel mogelijk liggen (op je buik) en sta je weer recht om de bal daarna op te gooien en in te stappen met LR-voetenwerk.
- Als de trainer 2x fluit, dan doe je zo snel mogelijk een hoogtesprong (knieën heffen) om de bal daarna op te gooien en in te stappen met RL-voetenwerk.
- Als de trainer 1x heel lang fluit, dan draai je 360° rond je lichaamsas om de bal daarna op te gooien en te vangen in splithouding.

VOORBEELD 2

- je kan andere opdrachten verzinnen en een even of oneven cijfer roepen (makkelijk is 2 of 5, moeilijker is 136 of 553, ...).

VOORBEELD 3

- je kan visueel werken zodat ze jou als trainer steeds vanuit hun ooghoeken moeten observeren (kleur van een potje in de hoogte steken, bal gooien of laten vallen, ...).



MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.

AANDACHTSPUNTEN

- Voetenwerk en loopscholing (zie trainingsinput Pinksterweekend).
- Bij voorwaartse – of achterwaartse set-up steeds instappen met focus op de laatste 2 stappen: RL of LR, de voorste voet staat steeds voor de achterste voet. De spelers moeten tijdig stilstaan en mogen de bal niet voorbij lopen.
- Voeten staan steeds in een stabiele basis: op schouderbreedte.
- Bij zijwaartse set-up zorg je voor een stabiele splithouding met de 2 voeten naast elkaar en op schouderbreedte.
- Goede positie t.o.v. de bal. Ontvang de bal steeds t.h.v. het voorhoofd.
- De bal zo lang mogelijk begeleiden door een actieve buig-strekbeweging van benen naar armen. De beweging volledig afmaken.
- Bij de bovenhandse set-up focus op een correct kommetje van de handen: actief begeleiden vanuit de duimen die iets meer onder de bal gaan om een goede 'up&down' set te creëren.
- Alvorens de bal te vangen in het kommetje, kan je het 'bidden' t.h.v. het voorhoofd gebruiken.
- Bij de onderhandse set-up focus op het spelen van de bal net boven de heup en het goed begeleiden met een actieve buig-strekbeweging vanuit de benen en heup. Je gaat als het ware de bal 'afgeven' aan jouw partner.
- Hou steeds rekening met de externe factoren zoals de wind. Vraag als trainer om de bal in verschillende richtingen te gooien waarbij ze ook geconfronteerd worden met verschillende invloeden van de wind: wind in de rug = bal meer bijhouden, tegenwind = bal meer duwen tegen de wind in, zijwind = meer schouders kantelen en duwen tegen de wind,...

Doe sommige oefeningen met puntentelling of tegen tijd!

Spelers kunnen de bovenhandse set-up spelen, maar zeker ook de onderhandse set-up. Beide technieken kan je op training combineren. Wij kiezen ervoor om zoveel mogelijk bovenhands te setten.

FOCUS OP DE BOVENHANDSE SET-UP

- Je kan de opdracht geven de bal af te **vangen** om daarna actief uit te strekken en de bal omhoog te duwen.
- Belangrijk is de bal te vangen met een correcte handenpositie t.h.v. het voorhoofd en daarna uit te duwen met een **goede buig-strekbeweging!**
- Zorg ervoor dat je de bal steeds blijft zien, dus niet te veel boven het hoofd nemen. Dit gebeurt vooral als je te ver onder de bal doorloopt.
- Een goede oefening hiervoor is het **koppen van de bal zodat deze botst op het voorhoofd** (positie t.o.v. de bal). Daarna kan je evolueren naar een normale bovenhandse set-up.

FOCUS OP DE ONDERHANDSE SET-UP

- Je kan de opdracht geven de bal af te **vangen** om daarna actief uit te strekken en de bal omhoog te begeleiden met een **goede follow-through van de armen** (navolgbeweging) tot boven het voorhoofd.
- Belangrijk is de bal te **vangen** in een correcte voetenpositie (links voor of rechts voor) **net boven de heup** en daarna uit te duwen met een goede buig-strekbeweging vanuit de benen en heup!
- Je kan evolueren naar een normale onderhandse set-up.

Werk niet enkel aan de voorwaartse set-up, maar ook aan de achterwaartse en zijwaartse varianten. Dit zowel bovenhands als onderhands.



OEFENING 2

Individuele agility-vormen tussendoor met focus op loopscholing.

BAL NEERLEGGEN EN VOLGENDE OEFENINGEN UITVOEREN

- Snel 1x links en 1x rechts rond de bal lopen.
- Snel 1x links en 1x rechts rond de bal lopen, maar tijdens het lopen je aangezicht steeds naar voren houden.
- Actieve skipping zijwaarts over de bal (1links-2rechts-3links) en omgekeerd terug.
- Links-rechts / voor-achter of combi over de bal springen.
- ...

OEFENING 3

Core-oefeningen tussendoor individueel en per twee.

- Pomphouding (vormspanning – core): neem een bal in 1 hand. Gooi de bal 20x afwisselend van de ene hand naar de andere hand zonder de controle in jouw vormspanning te verliezen. Dit kan individueel, maar je kan ook op 1,5m van elkaar in pomphouding staan en de bal naar elkaar gooien.
- In zit met de voeten van de grond: kleine toetsbewegingen doen en om de 2 contacten met beide handen langs je heup het zand aantikken. Dit steeds afwisselend links en rechts. (schuine buikspieren)
- Buiklig met 2 op 1,5m van elkaar(rugspieren). Toets de bal 20x naar elkaar.
- Knipmes (buikspieren): Start gestrekt in ruglig en klem de bal tussen de voeten. Breng je benen en romp tegelijk omhoog, naar elkaar en neem de bal met je handen. Strek je terug uit. Zo geef je de bal door tussen je handen en je voeten.
- Pomphouding met de handen op de bal (vormspanning): Hef 20x afwisselend linkerbeen en rechterbeen.
- ...



Opwarming



Voor inspiratie kijk op
ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code

Technisch gedeelte



Focus op juist voetenwerk en de bal met juiste techniek bovenhands of onderhands setten.

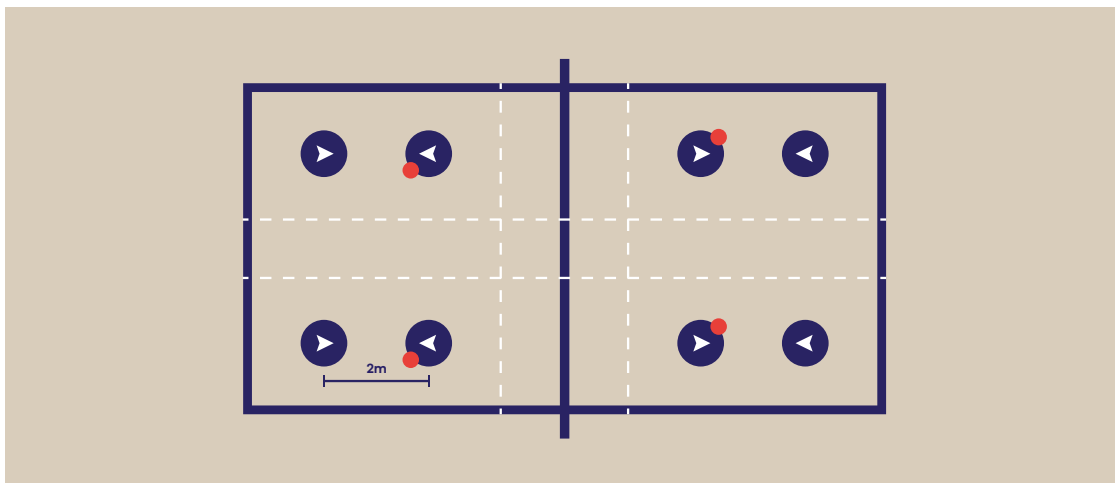
OEFENINGEN PER TWEE

MATERIAAL

- Beachballen, kidsballen of mousseballen.
- Fietsbanden om het doel voor het voetenwerk te visualiseren.

OEFENING 1

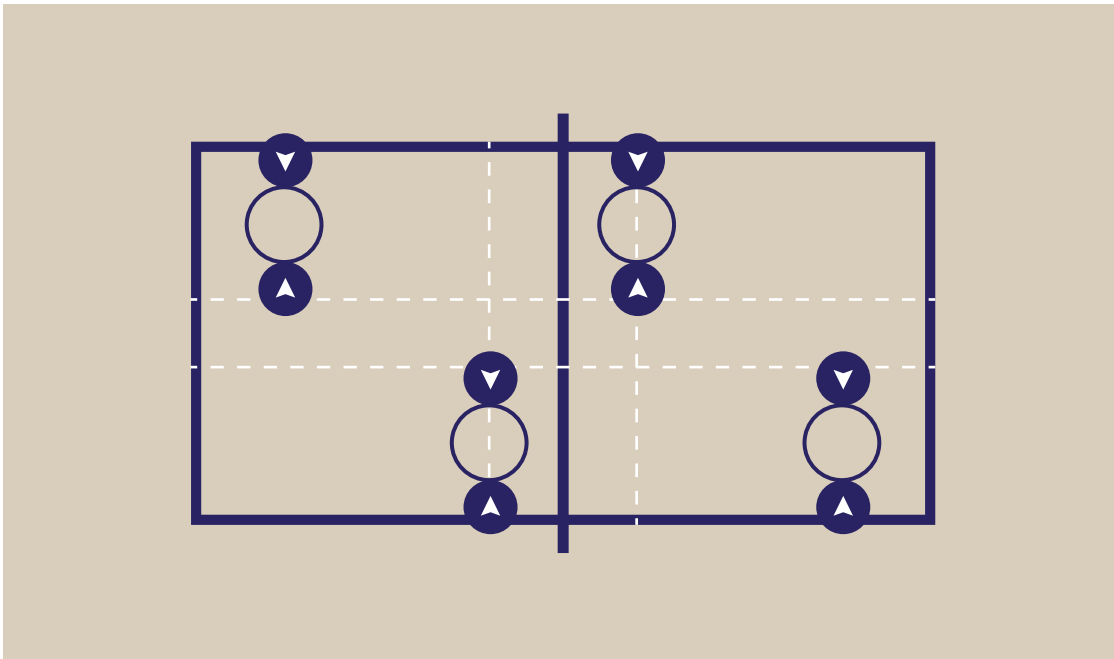
Twee spelers tegenover elkaar op 2m afstand in de Covid-zone. Speler 2 start in het achterveld vanuit kniezit met 1 been voor.



- Speler 1 gooit de bal naar speler 2 die de bal vangt en actief uitduwt met het lichaamsgewicht op het voorste been.
- Evolveer naar instappen terwijl je de bal speelt = simultane beweging. Opgelet, het is de bedoeling dat je een actie maakt in de bal terwijl je rechtstaat.
- Speler 1 kan i.p.v. te vangen de bal zelf controleren met tussentoets – toets of onderhands – bovenhands.
- Als speler 1 kiest voor tussentoets – toets, dan moet speler 2 met zijn linkerbeen voor klaarzitten en de set-up steeds geven met de linkervoet voor.
- Als speler 1 kiest voor onderhands – bovenhands, dan moet speler 2 met zijn rechterbeen voor klaarzitten en de set-up steeds geven met de rechervoet voor.
- Speler 2 zit **zijwaarts** t.o.v. speler 1. Speler 2 speelt steeds zijwaarts de bal terug naar speler 1 en houdt hierbij beide knieën naast elkaar.
- 3 acties van elke variant: rechterbeen voor, linkerbeen voor, zijwaarts links en zijwaarts rechts. De speler speelt de bal 1,5m voorwaarts of zijwaarts = 'Up&Down' Set. Dit kan zowel met bovenhandse set-up als onderhandse set-up.

OEFENING 2

Twee spelers ten opzichte van elkaar in de Covid-zone met een fietsband die centraal tussen beiden ligt.



- De spelers spelen de bal naar elkaar met telkens 1 voet voor in de fietsband.
- tart met vangen en uitduwen, zowel bovenhands als onderhands.
- Er kan ook steeds gespeeld worden met een extra contact voor jezelf waarbij je een **kijkmoment** integreert. Vb. Je partner toont tijdens jouw eerste contact een cijfer met de vingers die je tussen jouw 1ste en 2de contact observeert en communiceert aan jouw partner.
- Het is belangrijk dat beide spelers na elke actie opnieuw 1,5m achteruit verplaatsen om daarna opnieuw naar de bal toe te bewegen en actief in te stappen met rechtervoet (LR) voor of linkervoet (RL) voor.
- Wees inventief door 'Als ... dan'-situaties te integreren:
vb. **Als** je partner tijdens de tussentoets een VUIST toont, **dan** geef je set-up met LR voetenwerk. **Als** je partner een open hand toont, **dan** geef je set-up met RL voetenwerk.

OEFENING 3

Twee spelers ten opzichte van elkaar in de Covid-zone maar met focus op zijwaartse setting over de fietsband.

- Beide spelers focussen zich op de voetenstand in SPLIT met daarna een zijwaartse set-up over de fietsband.
- Start met gooien en vangen, of integreer een extra contact.
- Het is belangrijk dat beide spelers na elke actie opnieuw 1,5m achteruit verplaatsen om daarna opnieuw naar de bal toe te bewegen en goed onder de bal te komen om daarna een stabiele zijwaartse set-up te geven in SPLIT.





AANDACHTPUNTEN

- Verplaatsen zonder te veel energieverlies: met snelle stapjes tot ongeveer 0,5m van jouw setpositie om daarna actief in te stappen met de laatste 2 stappen (LR of RL) bij de voorwaartse set-up of goed onder de bal te komen in SPLIT bij een zijwaartse set-up.
- Bij de voorwaartse set-up speel je de bal steeds 1,5m omhoog en 1,5m naar voor = 'Up&Down' Set.
- **Bewustwording** vergroten. Door bijvoorbeeld voor de spelers 'Als ... dan'-situaties te integreren.
- Kijk-moment integreren i.f.v. de dekkingsactie in een latere fase.
- Na-actie dekking integreren.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Bij controle kunnen de spelers de bal onmiddellijk naar elkaar toespelen, zonder gooien en vangen.
- Breng variatie in het aangooien van de bal: iets lagere of hogere opgooi, float- en spinopgooi.
- De oefeningen kan je steeds moeilijker maken door het **tempo** te verhogen door geen gebruik meer te maken van een extra contact.
- De oefeningen kan je niet alleen met voorwaartse set-up doen, maar ook met zijwaartse of achterwaartse set-up.



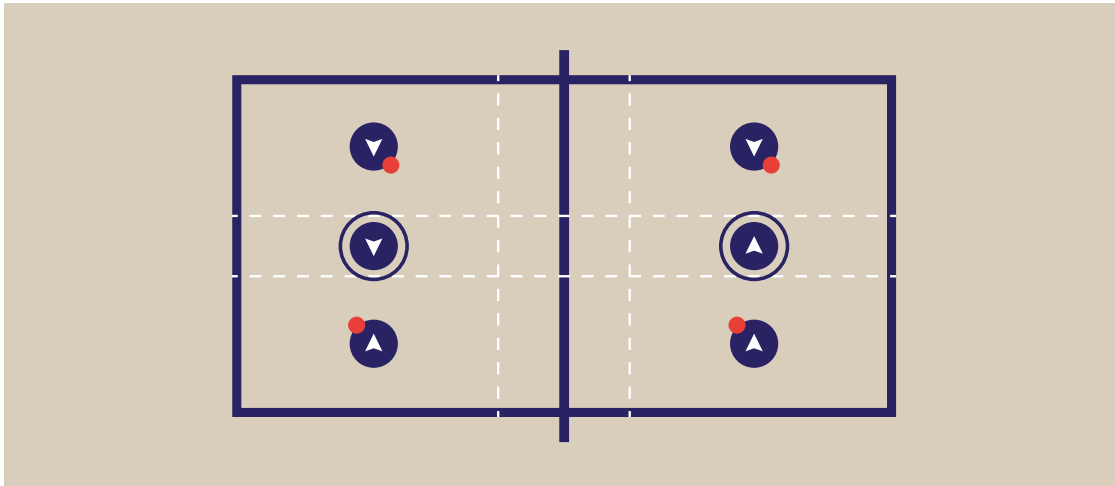
OEFENINGEN PER DRIE

MATERIAAL

- Beachballen, kidsballen of mousseballen.
- Fietsbanden om het doel voor het voetenwerk te visualiseren.

OEFENING 1

3 spelers staan evenwijdig met het net in het midden van een beachveld. Er wordt gespeeld met 2 ballen.



- Een derde speler staat in de beschermde Covid-zone en focust zich op voorwaartse set-up met correct voetenwerk.
- De 2 andere spelers spelen de bal met tussentoets toets naar de speler in het midden. Ze letten hierbij op een correct voetenwerk: de speler links doet RL-voetenwerk en de speler rechts doet LR-voetenwerk.
- De speler in het midden speelt de bal steeds in 1 contact terug naar de speler waarvan hij de bal heeft ontvangen en draait zich daarna onmiddellijk om en ontvangt de bal van de andere speler.
- Als de speler in het midden de bal ontvangt van de speler links, dan gebruikt hij LR-voetenwerk. Als de speler in het midden de bal ontvangt van de speler rechts, dan gebruikt hij RL-voetenwerk.
- Je kan een dekkingsactie integreren met 2 tussentoetsen i.p.v. 1.
- Je kan variaties integreren door de buitenste spelers de bal steeds onderhands te laten inspelen naar de speler in het midden.

OEFENING 2

Idem maar de focus ligt op de achterwaartse set-up. Er wordt gespeeld met 1 bal.

- De speler in het midden speelt een achterwaartse set-up. Na de set-up draait hij zich om naar de speler die de bal heeft ontvangen.
- De andere spelers spelen de bal met een tussentoets terug naar de speler in het midden.
- Hier kan ook een dekkingsactie geïntegreerd worden door een extra tussentoets te gebruiken.





AANDACHTPUNTEN

- Verplaatsen zonder te veel energieverlies: met snelle stapjes tot ongeveer 0,5m van jouw setpositie om daarna actief in te stappen met de laatste 2 stappen (LR of RL).
- Speel de bal steeds 1,5m omhoog en 1,5m naar voor = 'Up&Down' Set.
- Bewustwording vergroten. Door bijvoorbeeld voor de spelers 'Als ... dan'-situaties te integreren.
- Kijk-moment integreren i.f.v. de dekkingsactie.
- Na-actie dekking integreren.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

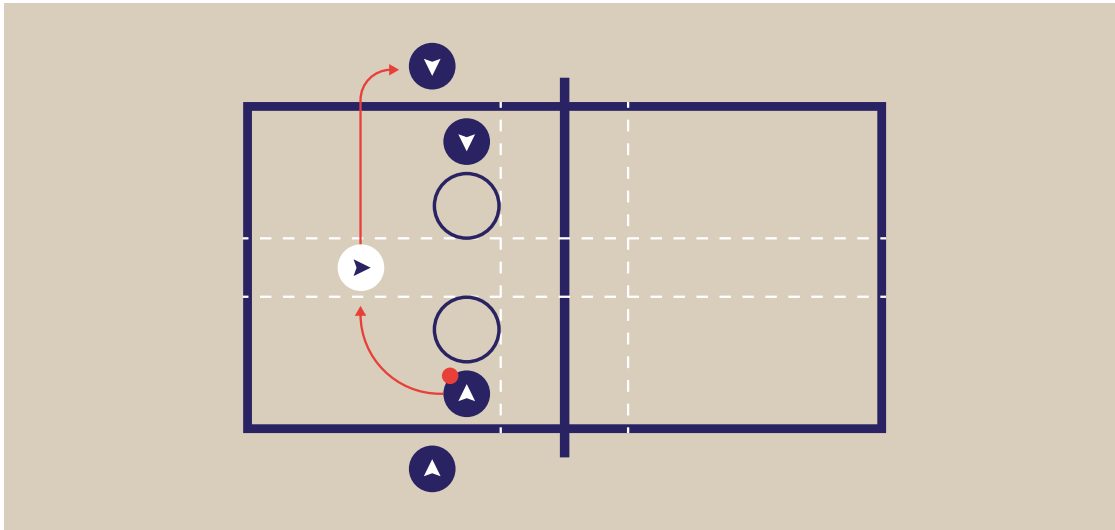
- Bij te weinig controle kunnen de spelers de bal vangen en gooien.
- Breng variatie in het aangooien van de bal: iets lagere of hogere opgooi, float en spin.
- De oefeningen kan je steeds moeilijker maken door het **tempo** te verhogen door geen gebruik meer te maken van een extra contact.



OEFENINGEN PER VIER

OEFENING 1

4 spelers staan evenwijdig met het net t.h.v. de horizontale Covid-lijn. Deze Covid-lijn fungeert in deze oefening als referentie voor het net.



- 1 speler staat achter de zijlijn als reserve, terwijl een 2e speler op 1,5m van de verticale rode lijn staat.
- Net voor deze rode lijn ligt een fietsband als doel voor het voetenwerk. Plaats steeds je voorste voet in de fietsband.
- Na je set-up doe je dekking, met het gezicht naar het net, in de beschermde Covid-zone (zie groen mannetje). Daarna loop je door naar de andere kant.
- Aan de ene kant stap je steeds in met RL-voetenwerk en aan de andere kant steeds met LR-voetenwerk.
- De spelers toetsen de bal met 1 voet voor in hun eigen fietsband naar de fietsband aan de overkant van de Covid-zone. Vervolgens doen ze een dekkings-actie. (zie groene mannetje)
- De speler aan de overkant speelt de bal op dezelfde manier terug.
- Dit kan opgebouwd worden met controletoes en terugspelen. Oefeningen per vier

AANDACHTPUNTEN

- Verplaatsen zonder te veel energieverlies: met snelle stapjes tot ongeveer 0,5m van jouw setpositie om daarna actief in te stappen met de laatste 2 stappen (LR of RL).
- Speel de bal steeds 1,5m omhoog en 1,5m naar voor = 'Up&Down' Set.
- **Bewustwording** vergroten. Door bijvoorbeeld voor de spelers 'Als ... dan'-situaties te integreren.
- Kijk-moment integreren i.f.v. de dekkingsactie.
- Na-actie dekking integreren.

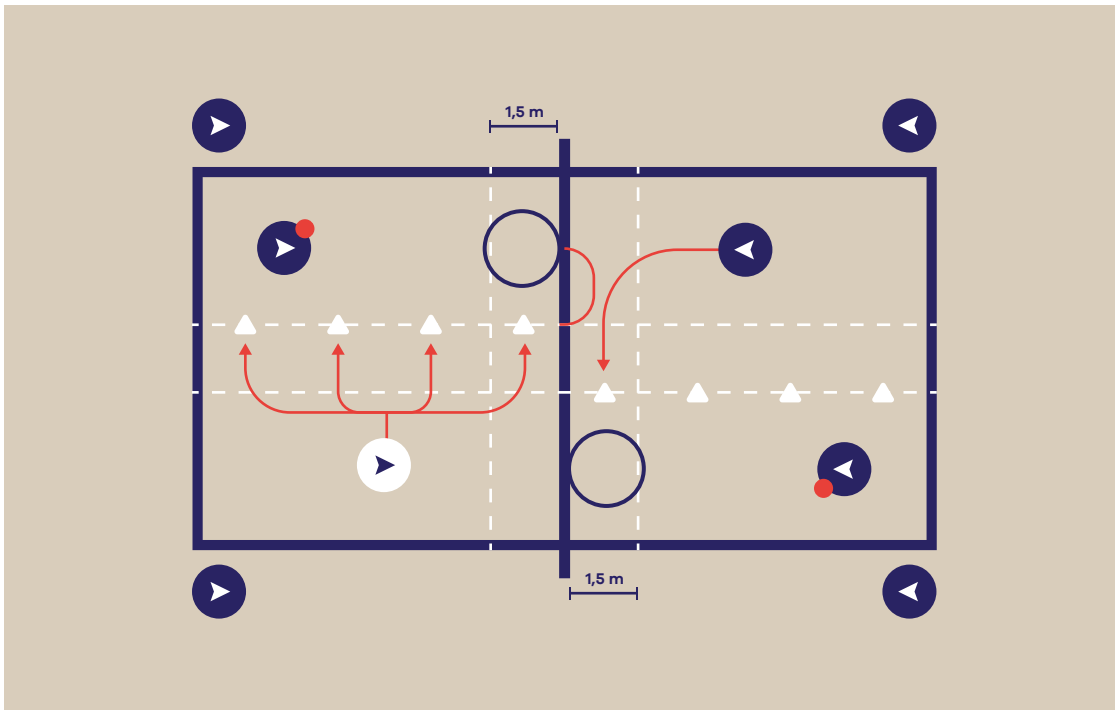
AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Bij te weinig controle kunnen de spelers de bal vangen en gooien.
- Breng variatie in het aangooien van de bal: iets lagere of hogere opgooi, float- en spinopgooi.
- De oefeningen kan je steeds moeilijker maken door het **tempo** te verhogen door geen gebruik meer te maken van een extra contact.



OEFENING 2

Vier spelers en 4 kegels.



- 4 kegels duiden een receptiedoel aan. Het doel variëert van een perfecte receptie (potje 1) tot een receptie ver uit het net ter hoogte van de achterlijn.
- Speler 1 staat op de standaard receptie positie en gooit de bal richting het eerste potje.
- Speler 2 loopt in en geeft BH pas naar speler 1 die intussen zijn homepositie voor aanval heeft ingenomen op 2m van de setter. (zie receptietraining vorige week).
- Na de pas doet speler 2 steeds een dekkingsactie, achter speler 1 met zijn gezicht naar het net.
- Hierna sluiten beide spelers aan als reserve. Het volgende duo is ondertussen gestart met dezelfde oefening.
- Als speler 1 terug aan de beurt komt gooit hij de bal naar het 2de potje en zo verder totdat speler 2 van aan alle 4 de potjes pas heeft gegeven.
- Bij de eerste 2 potjes moet het zeker mogelijk zijn om een bovenhandse pas uit te voeren. Bij potje 3 kan zowel zijwaartse als de onderhandse pas. Bij potje 4 zal onderhands de beste optie zijn.
- Na 3 reeksen (12 set-ups) is het functiewissel.
- Dit doe je zowel links als rechts.

AANDACHTPUNTEN

- De aandachtspunten van de vorige oefeningen blijven hier zeker gelden.
- Bij potje 1 en 2 goed indraaien richting het doel.
- Bij potje 3 en 4 proberen om rond de bal te komen, maar indien dit niet lukt door tijdsnood kan pas zijwaarts bovenhands of onderhands. Dan moet je de bal extra goed begeleiden en sturen met de buitenste hand/arm + beweging afmaken.
- Belangrijk dat alle spelers langs beide speelhelften set kunnen geven met aandacht voor de correcte techniek.
- Je kan hier een puntentelling integreren.

Spelvorm

Wedstrijdvorm: opbouw naar 2 tegen 2

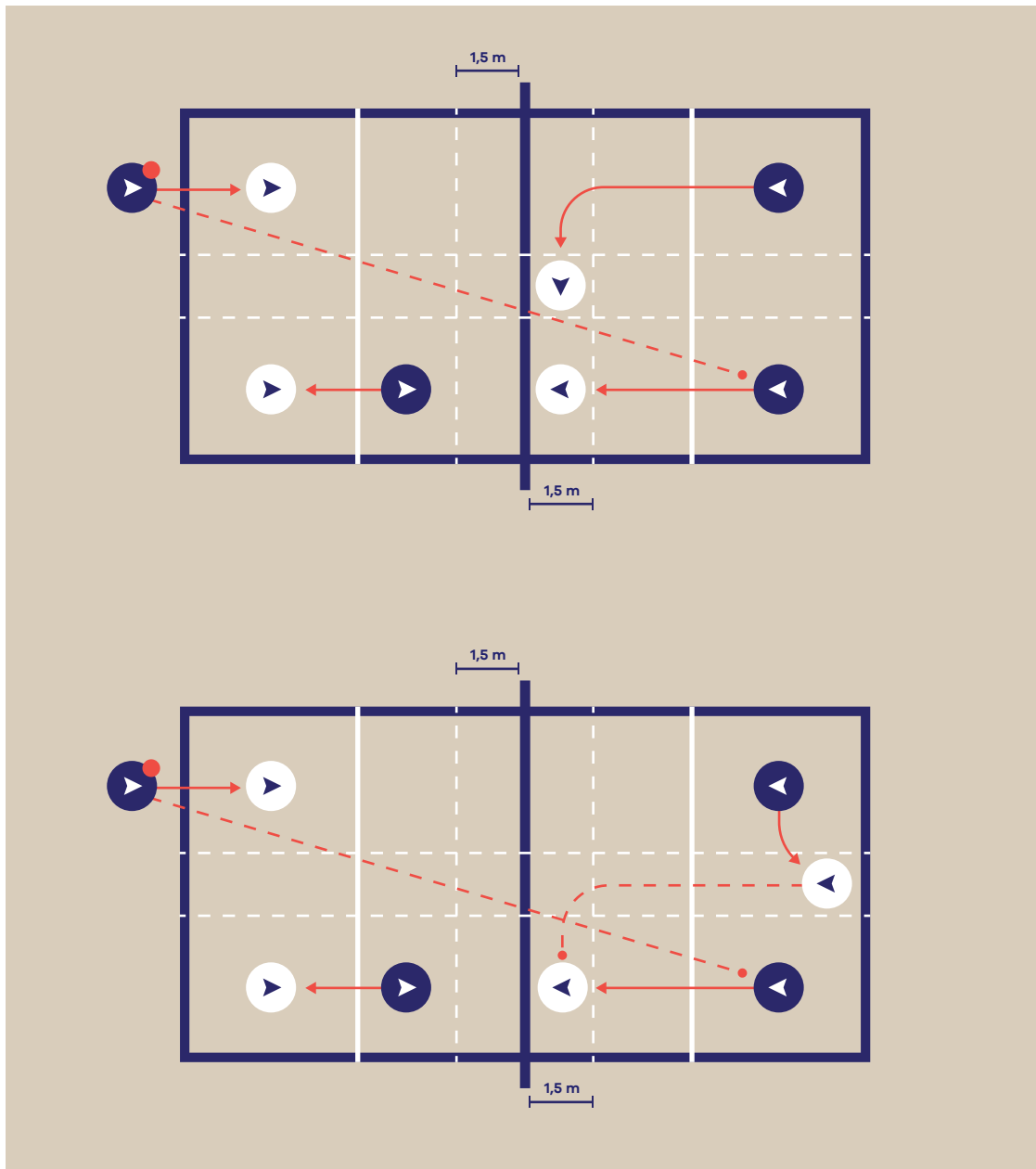


SPELVORM ALS CONTINUÏTEITSOEFENING

Op elke speelhelft wordt op 4m een horizontale lijn (zie witte lijn) getrokken zodat het veld in 2 verdeeld wordt.

MATERIAAL

→ Beachballen of kidsballen.





WE WERKEN MET 3 BALLEN

- De eerste bal is een onderhandse opslag waarbij de receptie verplicht in het **voorste vak** gespeeld moet worden (perfecte receptie). De pas wordt mooi aan het net gegeven. De aanval is uit stand en we oefenen hierbij het lijn-shot. De blokker loopt rechtdoor af en zal het eerste contact controleren. Zijn partner geeft hierop een goede set-up en de rally kan uit stand uitgespeeld worden.
- De tweede bal is opnieuw een gemakkelijke OH opslag waarbij de receptie verplicht in het **achterste vak** gespeeld wordt (mindere receptie ver van het net). Opnieuw wordt ernaar gestreefd om de pas scherp op het net te spelen. De aanval is uit stand en we oefenen hierbij opnieuw het lijnshot. Nu loopt de blokker diagonaal af en zal de verdediger het eerste contact controleren. De rally wordt uit stand verder uitgespeeld.
- De derde bal is een verdedigingsbal voor het side-out team waarbij er hard aangevallen wordt op de speler die verantwoordelijk zal zijn voor de aanval. Hierbij wordt een goede tegenaanval opgebouwd. De tegenstanders in blok-verdediging kunnen bij deze bal kiezen of de blokker lijn of diagonaal uitloopt. De rally wordt uit stand verder uitgespeeld.

AANDACHTSPUNTEN

- Zie technische aandachtspunten gedurende de hele training.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Je kan hier als coach zelf creatief in zijn en andere opdrachten of extra ballen integreren. Het is belangrijk dat de set-up de rode draad blijft doorheen de oefening.

Besluit



Deze oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Houd altijd rekening met het niveau van uw groep en pas aan waar nodig.

VARIANTEN

In deze training hebben we vooral gefocust op de basis, maar je kan heel wat pasvarianten integreren in je spel. Een belangrijke voorwaarde daarvoor is dat er voldoende controle is op de eerste en tweede bal om pasvarianties te implementeren. Leer jouw spelers ook **pas geven in verschillende situaties**. Niet altijd ideale omstandigheden. In een wedstrijd worden ze ook vaak afgeleid op verschillende manieren. Zo kan je de spelers **bewust in tijdsnood brengen** voor hun set, of een **puntensysteem integreren** waardoor de druk wordt opgebouwd, of een **fysieke prikkel**,... Haal spelers uit hun comfortzone, maar heb aandacht voor voldoende succesbeleving!

Maak als trainer veel gebruik van 'ALS..DAN' acties en 'VOOR-TIJDENS-NA' situaties. Zo leren de spelers van jongs af aan nadenken en het spel lezen. Dit is belangrijk om op latere leeftijd spelsituaties goed te kunnen inschatten en hier dan ook gepast op te reageren. Vb. een speler die op de grond ligt en niet meer aangespeeld kan worden, of de open ruimtes zien en benutten in het veld,...

SOCIALE MEDIA

Blijf jullie trainingen filmen en delen op sociale media. Het is heel leuk om te zien hoeveel teams er momentel in het zand actief zijn.

Gebruik de #S2BV. Tag ook @VolleyVlaanderen en @Topvolleybelgium Zo kunnen wij deze filmpjes integreren op ons Youtube-kanaal wat voor jullie dan weer een leuke inspiratiebron is om te leren van andere trainers. Bekijk zeker eens de filmpjes op ons Youtube-kanaal.

Veel succes met de trainingen deze week. See you at the beach!



Voor inspiratie kijk op ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code



VOLLEY
VLAANDEREN

Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.